

Консультация для родителей

«Как уберечь себя и детей от заражения коронавирусом»

Воспитатель 1-кв. категории:

Панченко С.Д.

Родители беспокоятся, когда дети болевают простудой или ОРВИ. Но что делать, если в мире появился новый вирус, который намного опаснее гриппа? Важно с серьезностью отнестись к здоровью своего малыша, соблюдать все необходимые меры безопасности.

Главное, что нужно сделать родителям – придерживаться здорового образа жизни (полноценный сон, здоровая пища, богатая белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность, здоровый режим дня). Не рекомендуется родителям с детьми покидать свой населенный пункт, выезжать в другие города, в страны ближнего и дальнего зарубежья. Для максимального снижения риска инфицирования детей лучше оставаться с ними дома.

По возможности следует избегать посещения с детьми любых общественных мест: учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования (магазинов, кинотеатров, торговых центров и т. д.). Желательно гулять с детьми на собственных приусадебных участках и площадках индивидуального пользования. Если всё же гуляете с ребёнком на общественных детских площадках дворов, будьте предельно осторожны. Во время прогулки с ребёнком желательно избегать любых контактов. Не собирайтесь компаниями для игр. То же самое касается и прогулок в парках. (Держите социальную дистанцию 1,5 - 2 м.)

Ограничьте контакты с далекими родственниками и знакомыми в целях безопасности детей. Максимально ограничьте на это время контакты детей в живую. Пользуйтесь дистанционными способами общения.

Соблюдение личной гигиены:

1. Соблюдайте личную гигиену, особенно гигиену рук. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя и ребенка, это поддерживать чистоту рук и поверхностей. Чаще и тщательнее мойте руки водой с мылом. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд, и последующему полному осушению рук.

Если мыла и воды нет, рекомендуется пользоваться санитайзерами или антисептическими средствами на основе этанола — обычного спирта, который убивает вирус примерно за 30 секунд. Подойдут и спиртовые салфетки. Не надо вытирать руки сразу после обработки антисептиком, пусть высохнут. По

мнению ученых, этанола в дезинфицирующем средстве должно быть не меньше 70%.

2. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые дезинфицирующие моющие средства или спиртосодержащие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

3. Регулярно обрабатывайте свой телефон, планшет, любой гаджет (мощный источник инфекции) антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом.

4. Также стоит регулярно проветривать свои жилые помещения и ежедневно делать влажную уборку, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехником, используя средства с моющим и дезинфицирующим эффектом. Не забывайте увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь.

5. После возвращения домой с улицы следует обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом и тёплой водой помыть руки и другие открытые участки тела. Умыть лицо и глаза. Прополоскать горло и промыть нос изотоническим раствором соли.

Соблюдение общественной гигиены:

1. Педиатры советуют родителям реже бывать с детьми в публичных, людных местах, избегать излишние поездки и посещения многолюдных мест, минимизировать любые контакты, избегать контактов с больными людьми, соблюдать социальную дистанцию с другими людьми (1,5 - 2 метра), чтобы уменьшить для детей риск заболевания.

Если ребенок находится дома с родителями, возникает большое искушение взять его с собой в магазин, сводить в гости или на детскую площадку. Делать этого ни в коем случае нельзя! Если есть необходимость вывести ребенка на улицу, заранее оговариваются правила поведения: ничего не трогать руками, не подносить руки к лицу, не подходить близко к другим людям, здороваться и разговаривать на необходимой дистанции

2. Ограничьте свои прямые контакты с людьми. В общественных местах, где трудно соблюдать социальную дистанцию, также необходимо носить маски (магазины, аптеки, торговые центры и т. д.).

3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

4. Постарайтесь ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи в щёку и объятия при встречах.

5. Не пользуйтесь общими полотенцами. Пользуйтесь только личной или одноразовой посудой.

6. Не прикасайтесь голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

7. При кашле или чихании обязательно прикрывайте рот и нос по возможности одноразовыми платком, салфеткой, которые потом нужно утилизировать после использования. Если их нет, то локтевым сгибом.

8. Обязательно пользуйтесь индивидуальными средствами защиты в местах общественного пользования: медицинскими масками, перчатками, антисептиками, чтобы уменьшить риск заражения.

В период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции, и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций целесообразно использовать одноразовую медицинскую маску в качестве эффективной меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции. Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.

Используйте одноразовую медицинскую маску, когда находитесь в общественном транспорте, в закрытых помещениях с людьми, в местах массового скопления людей, в людных местах.

Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя. Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую. После использования маски, выбросьте её и тщательно вымойте руки с мылом.

Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами ОРВИ, при общении с лицами с признаками ОРВИ.

Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям. Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.

На открытом воздухе маска нецелесообразна. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать и другие профилактические меры.

9. Регулярно контролируйте температуру тела и самочувствие своего ребёнка, свое собственное, своих родных. При выявлении повышенной температуры тела, появлении первых признаков острой респираторной инфекции, простуды, гриппа, появления кашля, одышки – не допускайте самолечения.

Оставайтесь дома, немедленно обратитесь за медицинской помощью, вызвав врача на дом, и строго выполняйте все его рекомендации, предписания. Дистанционно сообщите о своем состоянии по месту работы/учебы. Соблюдайте постельный режим.

Если был контакт с заболевшим человеком, дистанционно сообщите об этом по месту работы или учебы. Ни в коем случае не выходите на работу и не ведите детей в образовательные организации (они могут быть бессимптомными носителями инфекции).

Уважаемые родители! Помните, что соблюдение личной и общественной гигиены каждым – залог безопасности всех!

Будьте бдительны, разумны, осторожны и, будьте здоровы!